



令和6年 11月の献立表

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

日	のみもの	こんだて	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま ねつやちからの ものになる	緑のなかま 体のちょうしを ととのえる	栄養価
1 金		ソースカツ丼 五目味噌汁 キャベツの即席漬け	牛乳(飲用)、豚肉、油揚げ、 赤みそ、白みそ	精白米、精麦、薄力粉、生パ ン粉、乾燥パン粉、揚げ油、 三温糖、白いりごま、じゃ が芋	にんじん、ねぎ、えのきたけ、 キャベツ、きゅうり、しょうが	エネルギー 671 kcal たんぱく質 28.3 g 食塩相当量 2.3 g
5 火	運動会 振替休業日					
6 水		ご飯 味噌汁 肉じゃが	牛乳(飲用)、生わかめ、絹 豆腐、白みそ、赤みそ、豚肉	精白米、精麦、じゃが芋、糸 こんにゃく、サラダ油、上 白糖	ねぎ、えのきたけ、玉葱、にんじ ん、さやいんげん	エネルギー 584 kcal たんぱく質 26.3 g 食塩相当量 1.7 g
7 木		チリビーンズドッグ 白菜とベーコンのスープ グリーンサラダ	牛乳(飲用)、大豆、豚肉、 ベーコン	無塩コッパパン、サラダ 油、薄力粉、じゃが芋	しょうが、にんにく、玉葱、にん じん、トマトピューレ、白菜、 キャベツ、きゅうり、もやし	エネルギー 595 kcal たんぱく質 26.3 g 食塩相当量 1.9 g
8 金		ごまご飯 味噌汁 ししやもの香味揚げ 野菜とツナのあえもの	牛乳(飲用)、生わかめ、白 みそ、赤みそ、ししやも、ツナ 水煮(フレーク)	精白米、白いりごま、じゃ が芋、でんぷん、揚げ油	玉葱、しょうが、ほうれん草、 キャベツ、もやし	エネルギー 636 kcal たんぱく質 28.5 g 食塩相当量 2.0 g
11 月		ご飯 根菜汁 干草焼き ごまじゃこあえ	牛乳(飲用)、たまご、鶏肉、 木綿豆腐、ちりめんじゃこ	精白米、精麦、里芋、サラダ 油、上白糖、白いりごま	にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、 ほうれん草、キャベツ、胡瓜、も やし	エネルギー 602 kcal たんぱく質 30.4 g 食塩相当量 2.1 g
12 火		チャーハン 鶏のから揚げ 野菜炒め 青のりポテト	焼き豚、豚肉、鶏肉、あおのり	精白米、精麦、サラダ油、ご ま油、上新粉、でんぷん、揚 げ油、白いりごま、じゃが 芋	ねぎ、たけのこ(水煮)、にん じん、ピーマン、にんにく、しよ うが、小松菜、冷凍ホールコー ン	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.6 g 食塩相当量 1.9 g
13 水		しっぽくうどん ごまあえ いもくり蒸しパン	牛乳(飲用)、鶏肉、油揚げ、牛 乳(調理用)、たまご	冷凍うどん、里芋、三温糖、 練りごま白、白すりごま、 薄力粉、上白糖、さつま芋、 日本くり(甘露煮)、サラ ダ油	大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、 キャベツ、小松菜、もやし	エネルギー 632 kcal たんぱく質 28.8 g 食塩相当量 1.7 g
14 木		りんごトースト クリームシチュー 海藻サラダ	牛乳(飲用)、鶏肉、牛乳(調 理用)、生クリーム、海藻 ミックス	食パン、上白糖、有塩パ ター、じゃが芋、サラダ油、 薄力粉、白いりごま	りんご、にんじん、玉葱、パセ リ、キャベツ、きゅうり	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.3 g 食塩相当量 2.4 g
15 金		赤飯 呉汁 魚バーグ 白菜の即席漬け	牛乳(飲用)、小豆、大豆、油揚 げ、赤みそ、たらすり身、鶏肉、 木綿豆腐、たまご	もち米、精白米、黒いりご ま、里芋、サラダ油、生パン 粉、白いりごま	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ、 しょうが、白菜、きゅうり	エネルギー 658 kcal たんぱく質 35.6 g 食塩相当量 2.1 g
18 月		ツナカレーピラフ イタリアンスープ ヨーグルトかん	牛乳(飲用)、ツナ水煮 (フレーク)、ベーコン、粉 チーズ、たまご、粉寒天、牛乳 (調理用)、生クリーム、ヨー グルト	精白米、精麦、サラダ油、生 パン粉、上白糖	玉葱、にんじん、ピーマン、マッ シユールーム(水煮)、ほうれ ん草、冷凍ホールコーン、レモ ン(果汁、生)	エネルギー 625 kcal たんぱく質 22.4 g 食塩相当量 2.0 g
19 火		ご飯 けんちん汁 魚の西京焼き おかかあえ	牛乳(飲用)、木綿豆腐、さ わら切身、白みそ、糸削り	精白米、精麦、こんにゃく、 里芋、ごま油	にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、 白菜、ほうれん草、もやし	エネルギー 573 kcal たんぱく質 31.0 g 食塩相当量 1.7 g
20 水		広東麺 じゃがまる みかん	牛乳(飲用)、豚肉、ダイス チーズ	蒸し中華麺、サラダ油、ご ま油、でんぷん、じゃが、揚 げ油	にんにく、しょうが、もやし、ね ぎ、玉葱、にんじん、ら、たけ のこ(水煮)、みかん	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.7 g 食塩相当量 2.2 g
21 木		フレンチトースト ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳(飲用)、牛乳(調理 用)、たまご、大豆、豚肉、ツナ 水煮(フレーク)	無塩食パン、有塩バター、 上白糖、粉糖、サラダ油、 じゃが芋、薄力粉	しょうが、にんにく、にんじん、 玉葱、マッシュルーム(水 煮)、パセリ、トマトピューレ、 きゅうり、キャベツ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 28.7 g 食塩相当量 2.3 g
22 金		五穀おこわ かきたま汁 さばのにんにく焼き 磯あえ	牛乳(飲用)、絹豆腐、たま ご、さば切身、さきみのり	精白米、もち米、きび、あわ、 精麦、でんぷん、ごま油	ほうれん草、ねぎ、にんにく、 キャベツ、小松菜、えのきたけ、 しめじ、にんじん、冷凍ホール コーン	エネルギー 594 kcal たんぱく質 30.9 g 食塩相当量 1.8 g
25 月		ご飯 豚汁 きびなごの磯辺揚げ 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用)、豚肉、木綿豆 腐、白みそ、赤みそ、きびなご、 あおのり	精白米、精麦、じゃが芋、こ んにゃく、サラダ油、薄力 粉、揚げ油、上白糖、練りご ま白、白いりごま	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ、 しょうが、ほうれん草、キャ ベツ、もやし	エネルギー 606 kcal たんぱく質 29.3 g 食塩相当量 1.6 g
26 火		スパゲティきのこクリームソース ダイコンサラダ 立科りんご	牛乳(飲用)、ベーコン、鶏 肉、牛乳(調理用)、生ク リーム	スパゲティ、サラダ油、薄 力粉、有塩バター、三温糖、 白すりごま、練りごま白、 ごま油	しめじ、玉葱、生椎茸、にんじ ん、大根、きゅうり、冷凍ホール コーン、りんご	エネルギー 643 kcal たんぱく質 22.2 g 食塩相当量 1.8 g
27 水		ご飯 さつま汁 いかのねぎみそ焼き 和風あえ グレープかん	牛乳(飲用)、鶏肉、赤みそ、 白みそ、いか鹿の子目、生わ かめ、粉寒天	精白米、精麦、さつま芋、サ ラダ油、白すりごま、上白 糖	にんじん、ねぎ、ごぼう、しよ うが、にんにく、キャベツ、きゅ うり、もやし、ぶどう果汁	エネルギー 596 kcal たんぱく質 28.9 g 食塩相当量 2.1 g
28 木		ご飯 チンゲン菜のスープ 四川豆腐 柿	牛乳(飲用)、豚肉、木綿豆 腐	精白米、精麦、普通春雨、で んぷん、ごま油、白いりご ま、サラダ油、上白糖	にんじん、ねぎ、青梗菜、たけの こ(水煮)、干し椎茸、玉葱、しよ うが、にんにく、柿	エネルギー 615 kcal たんぱく質 26.1 g 食塩相当量 1.9 g
29 金		キャロットライス ABCスープ 魚のチーズ焼き きのごサラダ	牛乳(飲用)、豚肉、生鮭切 身、ピザチーズ	精白米、精麦、有塩バター、 じゃが芋、ABC pasta、ご ま油、サラダ油	にんじん、玉葱、パセリ、生椎 茸、えのきたけ、しめじ、キャ ベツ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 32.3 g 食塩相当量 2.4 g

①材料の都合により献立を変更する場合があります。②ドレッシング類は別配缶しています。③食材については、果物以外すべて加熱しています。
④清瀬市小・中学校で使用した給食食材産地を七小のホームページにもアップしております。あわせてご覧ください。
⑤栄養価の表示は中学年を記載しています。